

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6 ИМЕНИ ЕВДОКИИ БЕРШАНСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

**«ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО
МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И
УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ»**

**Составитель:
Плаксина Любовь Владимировна,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 6 им. Евдокии Бершанской**

**город-курорт Геленджик
2025 г.**

Содержание

Введение	3
1. Структурные основы методов физического воспитания	8
1.1 Методы физического воспитания	8
1.2 Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания	12
1.3 Возможность различных подходов к освоению и регламентации двигательных действий	15
2. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании	16
2.1 Применение игрового метода в процессе физического воспитания	16
2.2 Примененеие соревновательного метода в процессе физического воспитания	20
3. Методика проведения подвижных игр, как фактор укрепления здоровья школьников	22
Заключение	30
Список используемой литературы	33
Приложение 1	36
Приложение 2	39
Приложение 3	41

Введение

Актуальность исследования:

Возникновение игрового и соревновательного методов можно отметить уже на ранних ступенях общественного развития. В первобытном обществе по мере совершенствования орудий производства, с развитием языка, мышления, игровые элементы и танцевальные движения постепенно выделяются в самостоятельный вид деятельности, в них появляются отвлечённые формы движений, возникают новые, более сложные действия, более богатые по своему содержанию.

Появление игры было оправдано необходимостью передачи опыта от одного поколения другому. Эту функцию информационного канала, который обеспечивал умелое использование сил природы и подготовку к жизни новых поколений, игра выполняла успешно.

На ранних этапах развития общества главным фактором, оказывающим формирующее влияние на развитие детей, являлось непосредственное их участие в жизни взрослых. Они принимают участие в праздниках, ритуалах, торжествах и отдыхе.

Там, где ребёнок не мог принять участия в работе взрослых без особой предварительной подготовки и выучки, он входил в мир взрослых через игровую деятельность.

В период расцвета древнегреческой культуры, в Древнем Риме, в период раннего феодализма, игры наряду с развлекательной функцией приобретали военно-прикладной характер, играя имитационную роль небольших военных действий.

В организованных праздниках людей постепенно обогащалось содержание игр, появлялась сюжетность – проверялись многие виды спортивных упражнений, носящие в основном игровой характер, формировались определенные договорные правила.

Эпоха капитализма явилась благоприятным периодом для развития теории и практики спортивно-игрового метода физического воспитания.

С развитием социализма игровой и соревновательный методы становятся одними из основных в физическом воспитании. Игра и соревнование являются многообразными общественными явлениями. Их значение выходит далеко за сферу физического воспитания.

Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игры и соревнования служат удовлетворению различных потребностей в самосознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении.

На протяжении многих веков человека волновал вопрос о том, как сохранить здоровье и бодрость на долгие годы, как прожить дольше и меньше болеть.

Давно было замечено, что занятия физической культурой способны заменить многие лекарства. Но никакие лечебные снадобья не в состоянии заменить, казалось бы, простые физические упражнения.

В наше время, многое доверяя машинам, техническим приспособлениям, всё меньше и меньше человек должен применять силу своих мышц. Резкому сокращению объёма движений в немалой степени способствуют современные условия жизни и быта, которые обеспечил нам научно – технический прогресс. Со всеми благами он «подарил» нам и гиподинамию – двигательный голод.

При гиподинамии происходит нарушение функций и структуры ряда органов регуляции обмена веществ и энергии. Вредные её последствия развиваются с малых лет, проявляться же могут значительно позже.

Активный двигательный режим, развитие физических качеств необходимы именно в школьные годы.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. В последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин, у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня. Недостаточная двигательная

активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования учёных свидетельствуют, что большинство учащихся больше дневного времени находится в статическом положении (сидя за партой, за компьютером, просмотра телевизора, в игре с телефоном и т.д.). Так же снизилась двигательная деятельность и у младших школьников. Хотя ещё 10 лет назад малыши намного больше двигались, играли в различные игры в своих дворах, на спортивных площадках. Замечено, что двигательная активность в старших классах меньше, чем в младших классах. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия малоподвижного образа жизни проявляется так же в сопротивляемости молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы. Бездействие на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров может вести к ожирению.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, — это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность (секции, кружки, турпоходы, танцы...).

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней зарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятия в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме ребёнка. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья школьника.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. Очень важно, чтобы физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления у ребёнка.

Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

Игра – явление многогранное, её можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Столь же много оттенков появляется с игрой в педагогическом руководстве воспитательным процессом.

Огромная роль в развитии и воспитании ребёнка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир.

«Игра не пустая забава. Она необходима для счастья детей, для их здоровья и правильного развития». Д.В. Менджерицкая.

«В игре ребенок живёт, и следы этой жизни глубже остаются в нём, чем следы действительно жизни». К.Д. Успенский.

«Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонёк пытливости и

любопытности. Игра — это способ познания, в котором ребёнок развивается как личность, приобретает знания, формирует навыки». В.А. Сухомлинский.

В сфере физического воспитания игре принадлежит роль предшественника современного спорта. Именно в игре родилось состязание, которое со временем превратилось в спорт со всем его многообразием форм и проявлений. /проф. Ю.И. Портных.

Воспитательное значение игры во многом зависит от профессионального мастерства учителя, педагога. От знания им психологии ребёнка, учёта его возрастных и индивидуальных особенностей, от правильного методического руководства взаимоотношениями детей, от чёткой организации и проведения всевозможных игр.

С учётом указанных проблем был сделан выбор темы «Применение игрового и соревновательного метода в физическом воспитании и укреплении здоровья школьников».

Объект исследования – система физического воспитания.

Предмет исследования – методические основы применения игрового и соревновательного метода.

Цель исследования - изучение игрового и соревновательного метода в физическом воспитании школьников и укреплении их здоровья.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы игрового и соревновательного методов.
2. Раскрыть основы методики игрового и соревновательного методов.
3. Изучить практическую значимость игрового и соревновательного методов в укреплении здоровья школьников.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что изученные теоретические аспекты данной темы помогут в более глубоком изучении методических способов применения игрового и соревновательного методов на уроках физической культуры.

Практическая значимость исследования заключается в том, что материал по теме исследования могут использовать учителя физической культуры в своей профессиональной деятельности.

- При написании данной работы так же использовался метод изучения и анализ литературных источников.

1. СТРУКТУРНЫЕ ОСНОВЫ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1 МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный метод
- словесные и сенсорные методы

1. Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);

- по возможности точное дозирование нагрузки и управление её динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, которые бы облегчали управление действиями занимающихся школьников (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, контроля за воздействием нагрузки).

Этот метод в физкультурно-спортивной практике имеет множество вариантов. Необходимо обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств и способностей учащихся.

2. **Игровой метод** может быть применён на основе любых физических упражнений и не обязательно быть связан с какими-то играми — футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

К особенностям игрового метода относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, который предусматривает достижение определённой цели. Игровой сюжет обычно бывает заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых или бытовых действий). Игровой сюжет может создаваться специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или другого занятия, или как условная схема взаимодействия играющих (современные спортивные игры).

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств. /Ю.Ф. Курамшин.

3. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил, занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это прежде всего совершенствование умений, навыков в усложнённых условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

Соревновательный метод /спортивные игры – не просто средство физического воспитания школьников, а средство воспитывающего влияния на личность. Главным здесь оказывается воспитание общественно значимых качеств личности – коллективизма, сознательной дисциплины, поставить общие интересы выше личных. /проф. Ю.И. Портных.

4. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «быстрее» ...).

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеоманитофонных демонстраций (просмотр кинокольцовок, специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);
- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратных устройств (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).

В общем перечне сенсорных методов могут быть представлены:

- *метод направленного «прочувствования» движений*, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- *метод ориентирования*, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала);

- *методы лидирования и текущего сенсорного программирования*, в которых часто используется специальная электронная аппаратура, нередко с обратной связью (видео - и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения). /Л.П. Матвеев .

1.2 НАГРУЗКА И ОТДЫХ, КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Одну из важнейших основ всех методов физического воспитания составляет избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания её с отдыхом.

«Нагрузкой» в физических упражнениях называют величину их воздействия на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, этим термином обозначают прежде всего *количественную меру воздействия* физических упражнений. Нагрузка непосредственно сопряжена с расходом «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов) и с утомлением. Последнее же неизбежно связано с отдыхом, во время которого разворачиваются восстановительные процессы, обусловленные нагрузкой.

Нагрузка ведёт через утомление к восстановлению и повышению работоспособности.

Эффект нагрузки прямо пропорционален её объему и интенсивности. Если рассматривать отдельное физическое упражнение как некоторый воздействующий фактор, то понятие *объёма нагрузки* будет относиться к длительности воздействия, его «протяжённости во времени», суммарному количеству выполненной физической работы и тому подобным параметрам. *«Интенсивность»* же *нагрузки* будет характеризоваться *силой воздействия*

в каждый данный его момент, напряженностью функций, разовой величиной усилий и т.п. Общая нагрузка нескольких физических упражнений может быть определена, соответственно, по интегральным характеристикам её объёма и интенсивности в отдельных упражнениях. /Ю.Ф. Курамшин.

Между предельными показателями объёма и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения.

Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд.

Предельные по объёму нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность.

Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объём нагрузки, и наоборот.

Если говорить об ответных реакциях организма на заданную нагрузку, то она характеризуется той или иной степенью мобилизации его функциональных возможностей, т.е. величиной физиологических, биохимических и других рабочих сдвигов, происходящих в организме во время выполнения упражнений.

Между этой «внутренней стороной нагрузки» и её внешними параметрами существует определённая соразмерность: одни и те же по внешним параметрам нагрузки связаны практически с одними и теми же величинами функциональных сдвигов; чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме; чем она меньше, тем меньше сдвиги.

При различных состояниях организма такой соразмерности не наблюдается. В этом случае неодинаковые по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки—сопровождаться различными функциональными сдвигами.

Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной—практически одинаковой по своим внешним параметрам в

каждый данный момент упражнения — *и переменной*—меняющейся по ходу упражнения. Целесообразность использования нагрузок обоих типов вытекает из принципов методики физического воспитания.

Структура методов физического воспитания определяется в значительной мере и тем, имеет ли нагрузка в процессе занятия непрерывный либо интервальный (прерывистый) характер.

Отдых, как составной элемент методов физического воспитания может быть пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности) и активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление).

Активный отдых при известных условиях даёт лучший эффект восстановления, чем пассивный. Часто обе эти формы отдыха сочетаются, причем в начале интервала между частями нагрузки дается активный отдых, а затем—пассивный.

Длительность интервала между частями нагрузки при различных методах устанавливается согласно преимущественной направленности воздействий и закономерностям протекания восстановительных процессов.

Возможны интервалы трёх типов: ординарные, жёсткие и экстремальные.

Эффект, достигаемый с помощью того или иного интервала, непостоянен. Он меняется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определённого метода.

С другой стороны, в зависимости от особенностей задаваемых интервалов отдыха существенно меняется эффект как отдельной нагрузки, так и всего занятия. Интервалы отдыха являются в рассматриваемом отношении столь же важными компонентами методов физического воспитания, как и нагрузка, причём каждый из интервалов названного типа бывает в соответствующих условиях необходимым и оптимальным. /Ю.Ф. Курамшин.

Вывод: задаваемая нагрузка (параметры её объема и интенсивности, порядок повторения, изменения и сочетания с отдыхом), а также особенности интервалов отдыха имеют существенное значение для характеристики методов физического воспитания.

Конкретные особенности того или иного метода во многом определяются именно особенностями избираемого способа регулирования нагрузки и отдыха.

1.3 ВОЗМОЖНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ К ОСВОЕНИЮ И РЕГЛАМЕНТАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Наряду с указанными способами регулирования нагрузки и отдыха в методах физического воспитания школьников, воплощаются рациональные подходы к освоению двигательных действий и определённые формы их общей регламентации (организации и регулирования).

Возможны два противоположных подхода к освоению двигательных действий: с первоначальным расчленением их на составные элементы и без расчленения (т.е. сразу в целостном виде).

Оба эти подхода целесообразно применять в зависимости от особенностей изучаемых действий (их сложности или простоты), уровня предварительной подготовленности учащихся и других условий. Точно так же и при воспитании физических качеств, бывают необходимы как относительно избирательные, так и целостные воздействия на различные функциональные свойства организма школьника.

Что касается способов общей регламентации деятельности при выполнении физических упражнений, то они исторически складывались в формах, типичных для гимнастики, игр и спорта. В настоящее время любая система физического воспитания включает гимнастические, игровые и спортивные средства и методы.

Знакомясь с многообразием конкретных методов физического воспитания, принципиально важно исходить из того, что ни один метод, взятый сам по себе, никогда не может оцениваться как единственно полноценный.

Успех гарантирует лишь умелое применение всего комплекса научно и практически оправданных методов с учётом особенностей используемых средств, контингента занимающихся и условий занятий.

2. ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Несмотря на все достоинства и разнообразие методов строго регламентированного упражнения, в них, по сути, воплощается лишь одна из главных методических линий в процессе физического воспитания, которая предполагает возможно полное упорядочивание действий занимающихся и условий их выполнения. В определенных ситуациях не менее существенное значение имеет и иная методическая линия, связанная с игровым и соревновательным методами.

2.1 ИГРОВОЙ МЕТОД

Значение игры как многообразного общественного явления, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом.

Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей—в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и т.д.

Однако одна из главных функций игры—педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

По мнению Б.А. Ашмарина, игровой метод создаёт возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств. Более того, по утверждению Л.П. Матвеева, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях.

В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. /Л.П. Матвеев

Использовать игровой метод можно в любой части урока.

Применять игровой метод представляется возможным как в начальной части урока, при построении, так и основной части. Однако постоянное использование этого метода для всех занятий требует от преподавателя находчивости, изобретательности и фантазии. Например, провести построение можно попросить ученика, предоставив ему роль учителя. В основной части также можно использовать как ролевые игры, так и соревновательные, командные.

Понятие игрового метода гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно

провести весь урок под девизом «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной или спортивной игры. Изучая, например, способы переноски грузов, можно организовать его в виде игры «Строим спортивную площадку». / Б.А. Ашмарин.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает её в методическом отношении от других методов воспитания.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты.

«Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определённой цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций.

Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений, либо специально создаётся, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих, что особенно характерно для современных спортивных игр.

Разнообразие способов достижения цели и комплексный характер деятельности.

Возможность достижения игровой цели обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жёстко конкретные действия. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер, т.е. включает в себя различные двигательные действия.

Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости.

Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причём постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность.

В большинстве игр воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

Вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки.

Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на занимающихся.

Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий — все это исключает возможность жёстко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Педагогическое управление имеет здесь более сложные и косвенные формы, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Упражнения, которые выполняются в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения, поставленных задач перед учащимися. /Б.А. Ашмарин.

2.2 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД

Соревнование, подобно игре, относится к числу широко распространённых общественных явлений. Оно имеет существенное значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни — в производственной деятельности, в искусстве, в спорте и т.д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развёрнутой форме.

Основная определяющая черта соревновательного метода — сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма школьника.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряжённости. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и, если не упорядочен сам процесс сопоставления.

В спорте унификация закрепляется едиными правилами состязания, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. /Б.А. Ашмарин.

Можно сказать, что соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения.

Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма школьника, и тем самым способствовать их наибольшему развитию.

Исключительно велико значение соревновательного метода в воспитании у школьников морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

Первостепенное значение соревновательного метода в формировании у учащихся черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности (стремления к первенству, установки на достижения). Он приводит в действие

мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит тем самым спортсмена перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях. /Л.П. Матвеев.

Добиться результатов на уроке помогает определенная схема-модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при совершенствовании соревновательно-игрового двигательного действия. Если нет данной взаимосвязи, трудно добиться какого-либо результата. / Н.Н. Птушко.

Таким образом, соревновательный метод используется при решении разнообразных педагогических задач – воспитании у учащихся физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложнённых условиях.

13. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

«Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который признаны изменить» - А.М. Горький.

Подвижные игры пробуждают и поддерживают радость движений.

Благодаря большой физиологической и психологической ценности подвижных игр, а также их многообразию, становится возможным подчинить эти игры одной определённой цели – развить с их помощью спортивные способности и навыки у школьников.

Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие морально волевые качества, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений.

Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость по отношению к сопернику.

Таким образом, подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у учащихся, которая является неизменным условием каждой коллективной игры.

Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили её правила, которое является одним из проявлений сознательной дисциплины.

В процессе игр у детей формируются понятие о нормах общественного поведения, а также воспитываются определённые культурные привычки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо осведомлён с педагогическими задачами (воспитательными, оздоровительными и образовательными), которые решаются во время игры, с анатомо-физическими и психологическими особенностями учеников, с методикой проведения игр. Заботится о создании и соблюдении соответствующих санитарных условий, технике безопасности.

Важное условие успешности игровой деятельности - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приёмов и действий. Обучение детей целесообразно начинать от простых, не командных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными.

К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изученным ранее. Это поможет закрепить привычки и умения.

Перед тем как выбрать определённую игру, учителю следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их особенности, развитие и физическую подготовленность.

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перемена, праздник, тренировка). Очень важно придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от лёгкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры,

учитывается количество элементов, которые входят в её состав (бег, прыжки, метание и т.п.).

Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более лёгкими.

Отбор игры зависит и от места проведения.

В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочерёдно.

В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом враспынную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п...

При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещение игроков во время её проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судей;
- руководство процессом игры;
- дозирование нагрузки в игре;
- окончание игры;

Перед объяснением правил игры, учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру.

Объясняя, учитель сообщает название игры, её цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его места.

При объяснении и проведении игры учитель должен стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать.

Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание учащихся надо направить на соблюдение правил игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают её правила.

Существует несколько способов определения ведущего. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на своё усмотрение, кратко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга, иначе их выбор будет не всегда удачный.

Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов.

Часто применяют жеребьёвку в виде счёта.

Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности.

В командных играх и эстафетах соревнуются между собою две и больше команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов:

- с помощью расчётов;
- фигурной маршировкой;
- по указанию руководителя;
- по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков;

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условий проведения игры, а также состава игроков.

В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, освобождённых по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка в данной игре противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков.

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников, игроков;
- устранение ошибок;
- показ правильных и коллективных приёмов;
- прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулирование нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня активности на протяжении всей игры;

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков.

В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том или ином случае.

Важно своевременно исправлять ошибки.

Лучше это делать во время специального перерыва, а игрокам в настоящее время оставаться на своих местах. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, в отдельности анализируют ту или иную ситуацию и объясняют специальные действия. /И.М. Коротков.

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми является дозирование физической нагрузки. Определение нагрузки в играх является

более сложным, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки.

Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приёмы: уменьшать или увеличивать время, отведённое на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; корректировать вес и количество предметов, усложнять или упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения и анализа ошибок.

Окончание игры должно быть своевременным (если игроки получили достаточно физическую и эмоциональную нагрузки).

Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет недовольство у учеников. Во избежание этого, педагог должен уложиться во время, отведённое для игры.

После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки, на отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Желательно отметить лучших ведущих, капитанов, судей.

Подвижные игры широко используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока. /М.Н. Жуков.

Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников.

Характерными видами движений для этих игр является ходьба, бег с дополнительными упражнениями.

Основная часть - игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или иных движений.

Заключительная часть - игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении его с добрым расположением духа.

Всестороннего воспитания и гармонического развития учеников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижными играми.

Игры на местности принадлежат к подвижным играм. Вместе с тем они отличаются от них как содержанием, так и задачами, которые решают, а также условиями, методикой проведения.

Они проходят в разнообразнейших местах на обычной местности, в лесу, на поляне и т.д.

Почти все игры, которые проводятся на местности, предусматривают наличие у детей определённой подготовки, знаний и привычек.

Среди детей игры на местности пользуются большой популярностью, вызывают у них удовлетворение и, кроме того, очень полезно влияют на их общее развитие, развивая инициативу, умение ловко передвигаться, быстро маскироваться, правильно ориентироваться в разнообразных игровых ситуациях, преодолевать определённые препятствия, связанные с использованием условий и задач игры и т.п...

Игры на местности предусматривают соревнование, завоевание командного первенства. Дети активно участвуют в соревновании за овладение флагом или пакетом с донесением. Во время этих игр они быстро считаются, перегруппировываются, прыгают, делают перебежки, переползают, преодолевают препятствия.

Другие игры более спокойные. К ним, например, можно отнести приспособления к местности, переход по заведомо определённом маршруту с помощью компаса и др.

Каждую игру на местности надо подготовить заранее, для чего в первые дни пребывания детей на определённой местности, необходимо их ознакомить с окружающей местностью. Рассказать о технике безопасности. Показать запрещённые места в лесу, возле водохранилищ и т.п...

С этой целью следует провести несколько прогулок или походов.

Накануне игры её руководитель (учитель) должен провести тщательное обследование местности. Наметить исходные пункты групп (команд), предусмотреть места сбора. После этого надо наметить состав команд, проанализировать со всеми игроками правила и условия игры, то есть способы передвижения, маскировка, ориентирование по карте, способы разыскания, пользование компасом.

Учитель или несколько учителей должны подготовить судей – посредников, которые бы хорошо знали ход игры, её правила, её задачи, умели всегда оценить и найти правильный выход из любого положения. Желательно, чтобы судьи – посредники сами не принимали участие в игре, а только следили за соблюдением правил и дисциплины игроками и вместе с учителем определяли победу той или другой команды.

Судьи – посредники должны иметь нарукавную повязку или другой знак, который выделял бы их среди игроков.

Каждая игра на местности должна начинаться и заканчиваться по заранее определённым сигналам.

После окончания игры руководитель (учитель) вместе со всеми игроками должен проанализировать их ход, определить победителей, выделить отдельных игроков, которые в особенности успешно выполняли задачи. Отметить судей – посредников, которые успешно справились со своими задачами и обязанностями, а также сказать о тех, кто получил замечание или нарушил правила игры.

Соблюдение дисциплины, правил и условий игры на местности оказывает содействие её качественному проведению и повышает заинтересованность детей.

Заключение

В связи с бурным наступлением научно-технического прогресса (телевизор, видео, компьютер, различные гаджеты) наши дети всё чаще предпочитают игру на компьютере играм во дворе, на спортплощадках.

Малоподвижный образ жизни ослабляет организм человека, разрушая его не только физически, но и духовно.

Единственным эффективным средством борьбы с гиподинамией, как известно, являются физические упражнения. Вот почему игры просто необходимы детям. Подвижные игры, функционально нагружая организм, формируют и совершенствуют его.

Подвижные игры, как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности, самостоятельности и непрерывности изменений и условий деятельности.

Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями проведения.

Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребёнка.

Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощённый характер, то в более поздний период она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения определяются возрастающей ролью сознания в жизни ребёнка.

Исключительная роль принадлежит играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования.

В.А. Сухомлинский говорил: «Игровые соревнования, участие детей в общих действиях, учат их взаимной выручке, поддержке, организованности, дисциплине, изобретательства, соблюдение интересов коллектива».

Во время соревнования резко повышается жизненная энергия её участников.

Взаимодействие, желание помериться силой, сопереживание, рожают у детей увлечённость, азарт.

Игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием определенных отношений. Она оказывает содействие активному общению детей, установлению контактов, дружбе. Не у всех детей, в особенности на первых порах, одинаковый настрой к сближению. Одни дети открытые. Другие замкнутые, скрытные, стеснительные.

Во время игры удаётся включить всех учеников в коллективную деятельность, помочь занять надлежащее место среди своих ровесников.

В подвижных играх есть всегда и побежденные и победители. Очень важно научить детей не хвалиться, если они выиграют и, наоборот, если поражение – не впадать в отчаяние.

В особенности следует добиваться, чтобы учащиеся сохраняли дружеское отношение к победителям и к тем, кто проиграл. Все отношения должны быть построены на доброжелательности, глубокому уважению к одноклассникам, товарищам.

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества школьников, и прежде всего скорость и ловкость. Одновременно

закрепляются и совершенствуются двигательные привычки. Двигательные качества проявляются всё сильнее и разнообразнее. Двигательные навыки формируются гибкими, пластичными. /И.М. Коротков.

В связи с требованиями, предъявленными к человеку высоко автоматизированной работой, в особенности значительным является развитие зрительно-двигательной координации и появление, так называемой «умелости».

Сложные и разнообразные движения используются в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть задействованы все мышечные группы. Это оказывает содействие гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата школьника. Способствует развитию координационных способностей.

Условия игрового соревнования требуют от участника довольно больших физических нагрузок. Поочерёдное изменение моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, которые требуют небольшого напряжения, позволяет игрокам выполнять большой объём работы. Это способствует развитию выносливости учеников.

Сменный характер нагрузки больше всего отвечает основным особенностям подрастающего организма и потому оказывает благотворное влияние на усовершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхания.

В соревновательно–игровой форме учащиеся развиваются комплексно.

Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в естественных условиях. Игры на лыжах, на коньках, в лесу, воде и т.д. – ни с чем несравненное средство закаливания и укрепления здоровья.

Результатом такой работы с учащимися является:

- укрепление здоровья,
- физическое развитие и повышение работоспособности
- развитие основных двигательных качеств

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой
- социальная адаптация детей.

В результате анализа мы сделали выводы о том, что игровой и соревновательный методы являются незаменимыми в школьном возрасте в системе физического воспитания общеобразовательной школы, поскольку влияет на эмоциональную сферу учащихся.

С помощью игрового и соревновательного метода, применяемого в работе с учащимися, происходит укрепление организма школьника. Повышается выносливость организма, сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям. Повышается работоспособность учащихся, концентрация внимания, что способствует улучшению в усвояемости школьного материала. Развиваются двигательные способности организма, улучшается координация движений. У учащихся развиваются и совершенствуются такие качества, как ловкость, быстрота, меткость, гибкость. Происходит всестороннее развитие двигательных качеств школьника.

Список используемой литературы

1. «Настольная книга учителя Физической культуры» под ред. проф. Л.Б.Кофмана - М. «ФиС» 1998.
2. «Методика физического воспитания» Матвеев А.П., Мельников С.Б.- М. Просвещение, 2012.
3. «Основы методики физического воспитания школьников» Минаев Б.Н., Шиян Б.М. - М. Просвещение, 1989.
4. «Семь программ здоровья» – 2-е издание пер. с нем. Моль Х. - М, ФиС, 1983.
5. «Основы теории методики физической культуры». Под ред. А.А. Гужаловского: - М, ФиС, 1986.
6. «Искусство быть здоровым» Торнавский Ю.Б. - М, Знание, 1986.
7. «Теория и методика физического воспитания». Б.А. Асимарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина: - М, Просвещение, 1984.
8. «Спортивные игры» Ковалев В.Д. - М, Просвещение, 1988
9. «Теория и методика физического воспитания». Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова: - М, ФиС, 1976.
10. «Физическая культура в формировании здорового образа жизни»: Глухов В.И. - К, Здоровье, 1989
11. «Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов. Под ред. Ашмарина Б.А.: - М, Просвещение, 1979.
12. «Подвижные игры детей» И.М. Коротков - М. «Советская Россия» 1987
13. «Теория и методика физического воспитания». Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991

14. «Теория и методика физической культуры» под ред. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004
15. «Теория и методика физического воспитания и спорта», Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003
16. «Теория и методика физического воспитания»: учебник, А.А. Васильков. Ростов н/Д : Феникс, 2008
17. «Теория и методика физического воспитания» Иванков Ч.Т. - М., 2000 г.
18. «Спортивные игры и методика преподавания» Учебник для пед.фак. ин-тов физ.культ. /под ред. Портных Ю.И. – изд. 2-е: М. «ФиС»,1986г.
19. «Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников», М.: Педагогика, 1989.
20. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I-IX классов общеобразовательной школы». 2004.
21. «Теория и методика физического воспитания и спорта»: учебник для студентов вуза физической культуры. – Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: М.: Академия, 2000.
22. Педагогика: Учебное пособие для студентов пед. институтов /Под ред. Бабанского Ю.К. - 2-е изд.- М.: Провещение,1998.
23. «Теория и методика физического воспитания»: Учебное пособие для студентов пед. институтов/ Под ред. Шиян Б.Н. – М.: Просвещение, 1988.
24. «Подвижные игры»: Учебник. Жуков М.Н.– М.,2000
25. «Спортивные игры»: Учебник. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. – М.,2000
26. «Основы теории и методики физической культуры» Максименко А.М.- М.,1999.
27. Педагогика. Учебное пособие для студентов пед. учебных заведений. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Мищенко А.И., Шиянов Е.Н. – М.: Школа-Пресс, 1998.
28. «Основы теории и методики физической культуры». Сулейманов И.И., Хромин В.Г. – Омск: СибГАФК, 1997
29. «Методика физического воспитания с основами теории»: Учебное пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ Матвеев А.П., Мельников С.Б.- М.: Просвещение,1991.

30. «Теория и методика физической культуры» / Под ред. Л.П. Матвеева. - М. 2016.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примерное содержание основной части урока физической культуры типа круговой тренировки на основе игрового метода

2-й класс

Задача урока: формирование и совершенствование координационных способностей школьников.

Сюжетом урока с учащимися является игра «Космонавты».

Учитель рассказывает о подготовке к полету в космос и о том, как важно быть готовым в условиях полёта к физическим перегрузкам. Следовательно, учащимся необходимо повышать свои физические качества.

Схема построения тех станций, через которые последовательно проходят учащиеся:

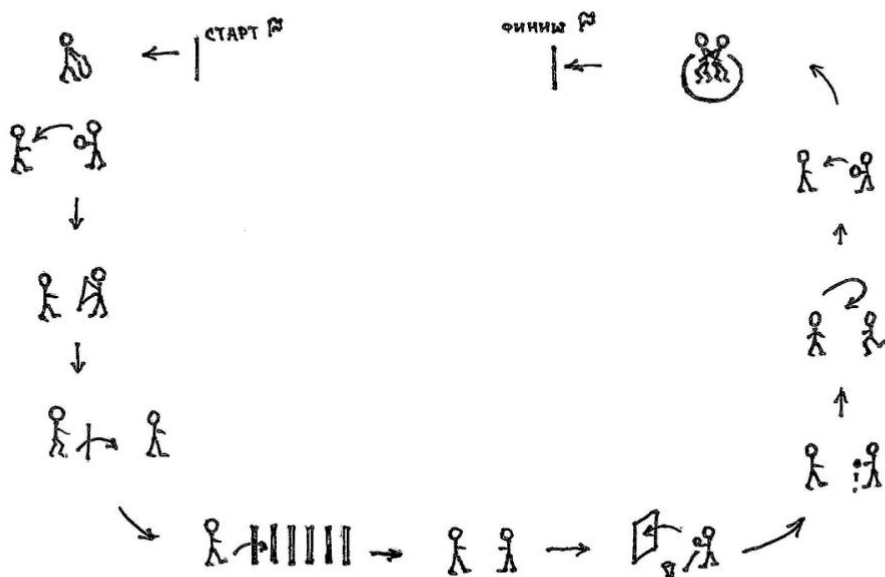


Рис. 1

Схематические представления форм игрового метода на уроке физической культуры по типу круговой тренировки.

Оборудование и инвентарь: гимнастические палки, скакалки, теннисные мячи, корзина для мячей, «хвостики», мячи, мел.

1-я станция: «Подготовительная»

Подготовка к прохождению всех станций.

- Прыжки через скакалку /30 раз/
- Передачи мяча в парах.

2-я станция: «Кто дальше прыгнет».

-Ученик прыгает от заданной линии способом «согнув ноги». Второй ученик делает отметку мелом в месте его приземления. Потом прыгает сам. Дети сравнивают свои результаты и определяют, кто дальше прыгнул.

3-я станция: «Перешагивание треугольника».

-Один из пары держит гимнастическую палку (руки и палка образовали треугольник), второй ученик перешагивает вперёд, назад, стараясь как можно меньше касаться палки. Потом они меняются местами.

4-я станция: «Преодоление ручья».

-Из гимнастических палок укладываются «ручьи». Надо перепрыгнуть так, чтобы не попасть в «ручей».

5-я станция: «Зеркало».

-Один из учеников выполняет упражнения, другой ученик из пары делает эти упражнения в зеркальном отражении (например: первый стоит, поворот направо, другой – поворот налево, и т.д.). Второй повторяет за первым. Потом они меняются ролями.

6-я станция: «Меткий стрелок».

-Нужно попасть в мишень на деревянном экране теннисными мячами. У каждого 10 мячей /10 попыток/. Кто больше.

7-я станция: «Дождевые капли».

-Один ученик из пары держит теннисные мячи и внезапно опускает один, затем другой. Второй ученик должен поймать падающие «капли воды». Потом они меняются.

8-я станция: «Поймай хвостик».

-Ученики в парах. Каждый ученик старается поймать «хвостик» партнера, укрепленный сзади.

9-я станция: «Передай и посчитай».

-Ученики стоят напротив друг друга, бросают мяч друг другу, стараясь быстро передать и сосчитать, сколько раз они передали мяч.

10-я станция: «Выталкивание спиной из круга».

-Ученики становятся в нарисованный круг, спиной друг к другу. Руки сзади сцеплены в локтях. По сигналу учителя, ученики, прилагая усилия, стараются спиной вытолкнуть соперника за пределы круга. Стараясь при этом самому не выйти из круга. Побеждает тот, кто сможет вытолкнуть своего соперника из круга.

Прохождение через станции в данном игровом методе обеспечивает воздействие на воспитание ловкости, умелости, меткости, быстроты реакции, координации движений, ориентирования в пространстве, вырабатывает точность движений по временным и силовым характеристикам.

Прыжки с приземлением по заданию и через определенную отметку, жонглирование мячами, метание мяча – это подобранные в игровой форме средства воспитания ловкости, меткости.

При прохождении через станции применялись необычные исходные положения (станции 2, 4) и «зеркальный» показ (станция 5), изменялись скорость, темп (станции 4, 9), пространственные границы движения (станции 6, 7).

*** Для более старших классов возможно усложнение игровых ситуаций, например: на станции 4 ширина «ручья» и количество гимнастических палок увеличивается; на станции 6 увеличивается расстояние до цели; на станции 7 используются мячики поменьше или их количество увеличивается до трех, на станции 9 мячи передаются усложненным способом: одной рукой и т. д.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примерное содержание основной части урока физкультуры с использованием игрового метода в форме сюжетной полосы препятствий
4-й класс

Задача: Воспитание ловкости, координации, быстроты, силы, выносливости.

Сюжет урока: игра «Альпинист».

Схематическое представление полосы препятствий с использованием игрового метода на уроке физической культуры:



Рис. 2

Комплексная полоса препятствий.

Оборудование и инвентарь: канат, гимнастические брусья, гимнастические скамейки – 2 шт., гимн. маты, металлические дуги – 7 шт., туннель, лесенка, скакалки, обручи – 5 шт.

Препятствия:

Старт:

1. Вис на брусьях (на руках) 20 с.
2. Канат (вис на руках) 20 с.
3. Бег.

4. Прыжки через скамейку.
5. Кувырок вперед.
6. Переход по скамейке.
7. Ползание по матам в туннеле.
8. Прыжок через препятствие /метал. дуги/.
9. Отжимание от пола /мал.-15раз, дев.-10раз/.
10. Пролезание через обручи
11. Бег
12. Переход на четвереньках по скамейке.
13. Прыжки через препятствия.
14. Бег.
15. Прыжки через скакалку /50 раз/.
16. Бег. /Финиш/

Полоса препятствий с использованием игрового метода способствует комплексному развитию физических качеств школьников.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Содержание подвижной игры «10 передач» с использованием игрового и соревновательного метода.

9 класс

Задачи:

- 1) **образовательная:** закрепить технику передачи мяча различными способами у обучающихся 9 класса на уроке физической культуры при изучении раздела «Баскетбол»;
- 2) **оздоровительная:** развивать координационные способности и быстроту у обучающихся 9 класса на уроке физической культуры при изучении раздела «Баскетбол»;
- 3) **воспитательная:** воспитывать ответственность за личные действия в командной игре у обучающихся 9 класса на уроке физической культуры при изучении раздела «Баскетбол».

Оборудование и инвентарь: баскетбольный мяч 1 шт.; манишки.

Игра «10 передач».

Ход игры

Учащиеся делятся на 2 равные команды.

Игроки встают по кругу.

Капитаны становятся в центре как при сбрасывании в баскетболе. Двое в центре круга разыгрывают мяч.

По сигналу учителя мяч сбрасывается и необходимо выбить мяч так, чтобы игрок твоей команды принял мяч.

Игроки команды, владеющие мячом, передают мяч друг другу двигаясь в любом направлении. Нужно успеть сделать 10 передач от груди (подряд) так, чтобы игроки противоположной команды не забрали мяч.

Соперники пытаются перехватить мяч, если же это удастся сделать, то они передают мяч друг другу.

Побеждает та команда, которая сделает 10 передач подряд при этом не потеряв мяч.

Второй вариант игры:

Игроки встают по кругу.

Капитаны становятся в центре как при сбрасывании в баскетболе. Двое в центре круга разыгрывают мяч.

Игра начинается по сигналу учителя.

Надо сделать 10 передач и ударить мяч об щит, команда за каждое попадание получает одно очко.

Варианты игры:

- можно изменить количество передач мяча подряд;
- играть на увеличенной или уменьшенной размером площадке.

Правила и условия игры:

- нельзя делать шаги с мячом;
- нельзя бить по рукам тому, у кого мяч;
- нельзя выбивать и вырывать мяч у соперника;
- если же мяч ушел в аут, то он отдаётся другой команде.

- 1-я команда
- 2-я команда
- ⊠ - учитель

